

Em que período do dia devo treinar?

Participantes no estudo 3

Total de Dados Recolhidos 24 090

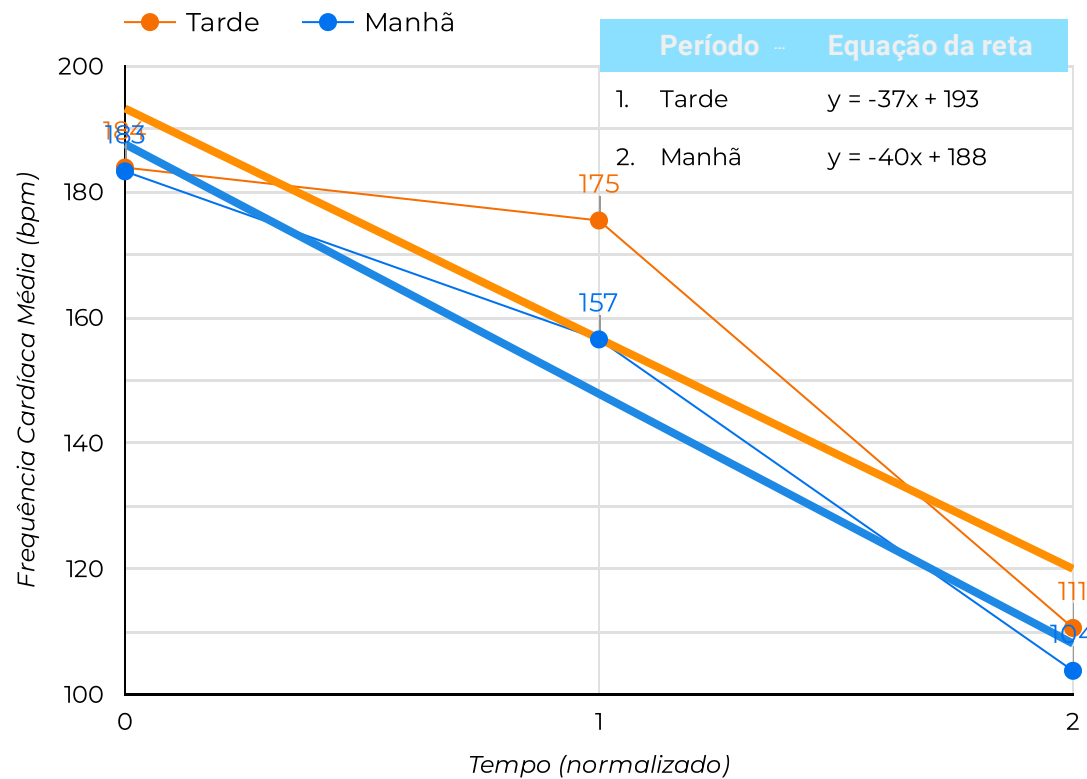
Utilizador: Lara

(1) ▾

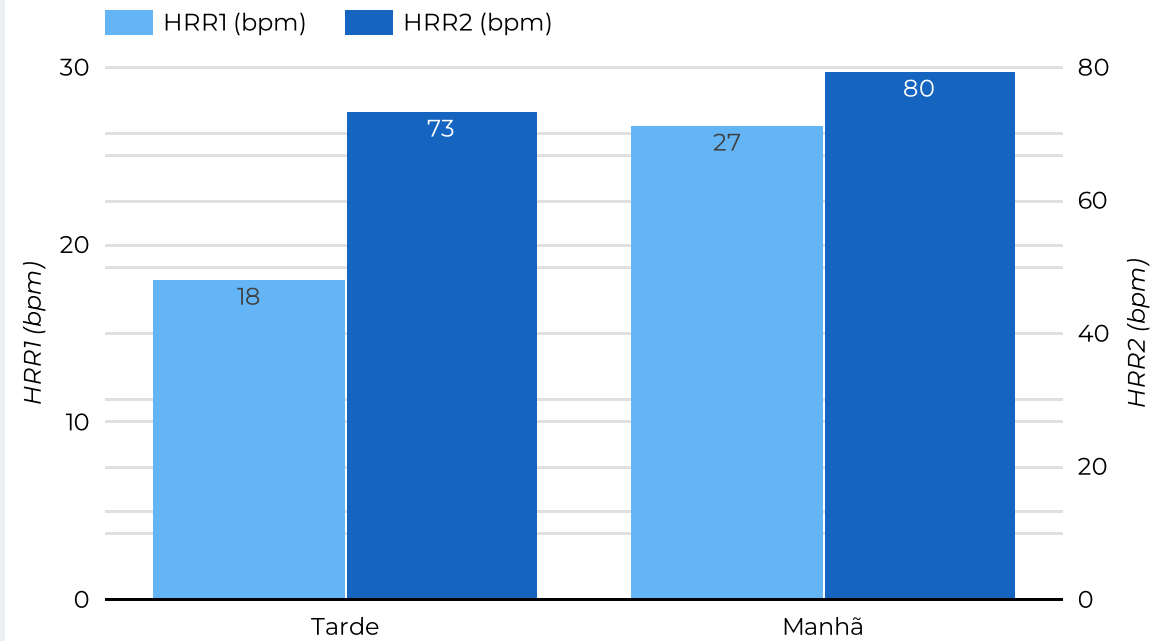
Treinos

11

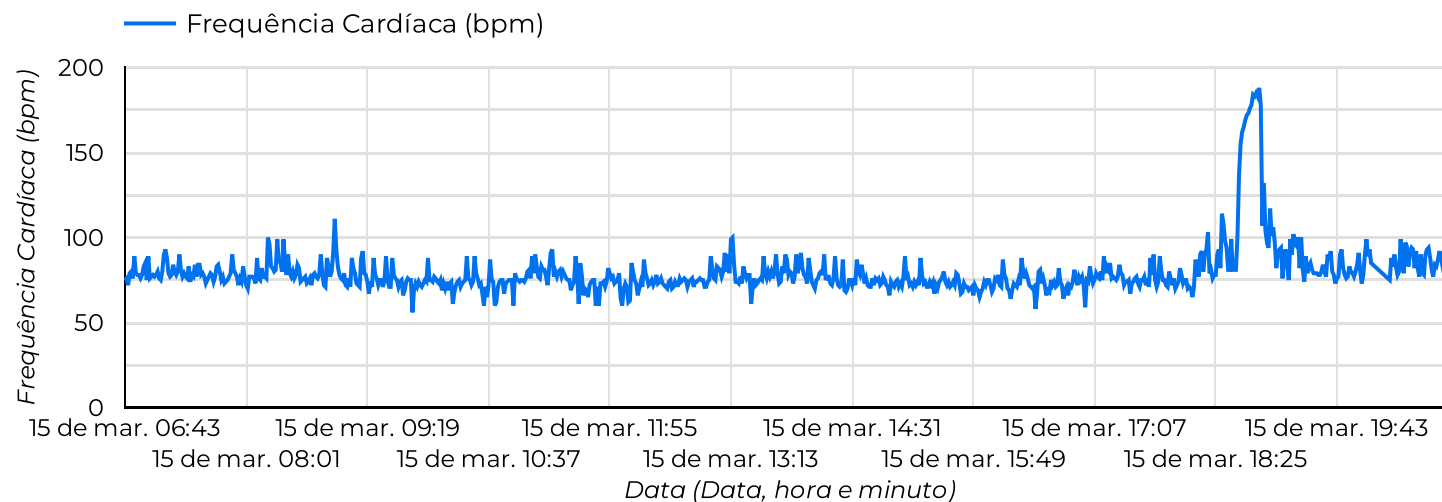
Frequência Cardíaca no fim e 2 min após o fim do treino



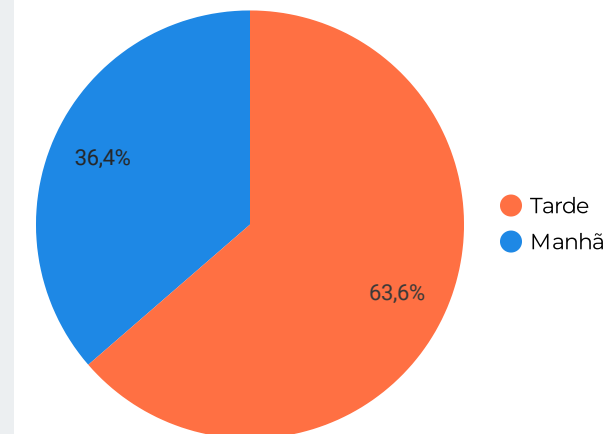
Frequência Cardíaca de Recuperação Média 1 e 2 min após o fim do treino



Frequência Cardíaca durante um dia de semana



Percentagem de Treinos de Manhã e de Tarde



A que horas devo treinar?

Participantes no estudo 3

Total de Dados Recolhidos 24 090

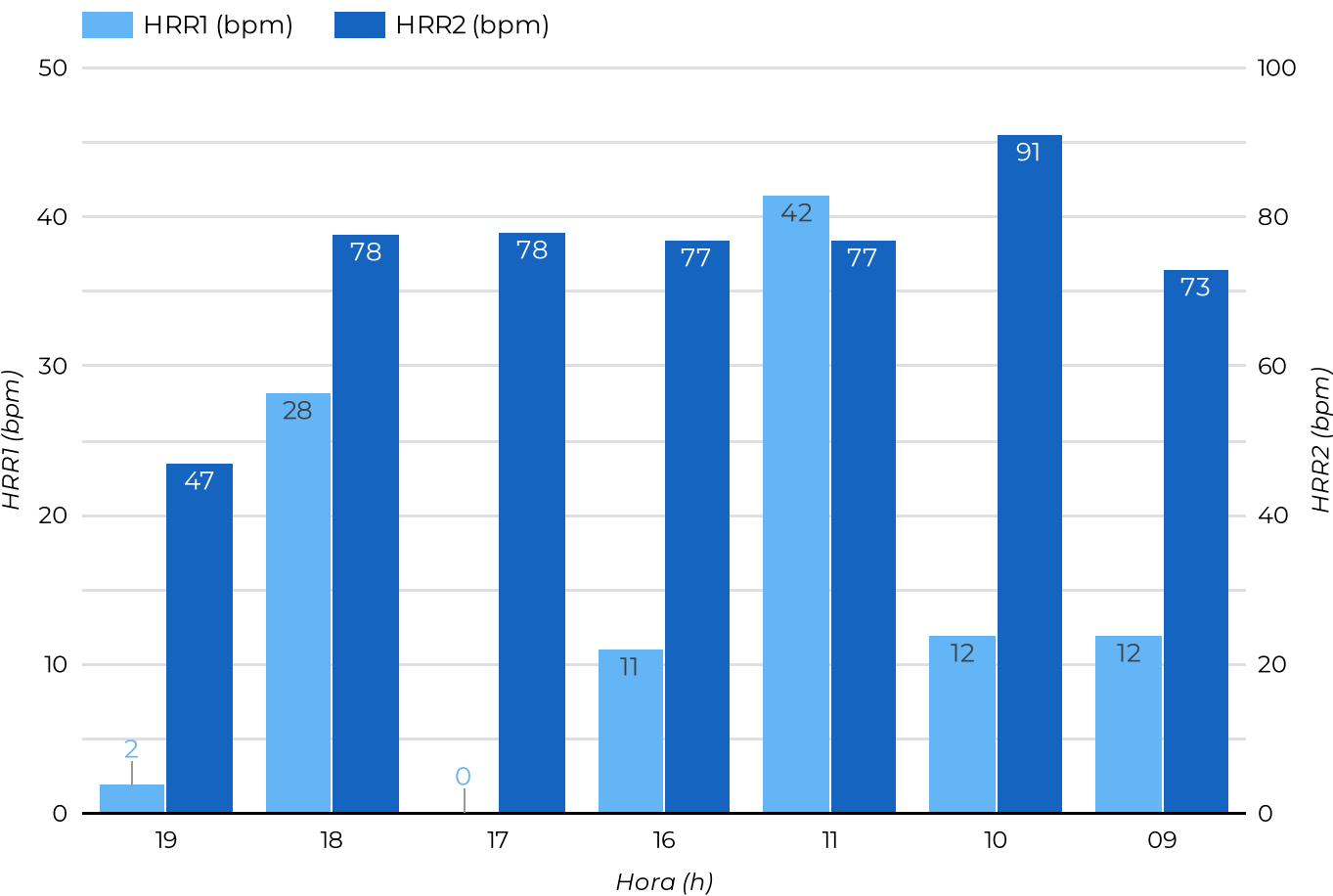
Utilizador: Lara

(1) ▾

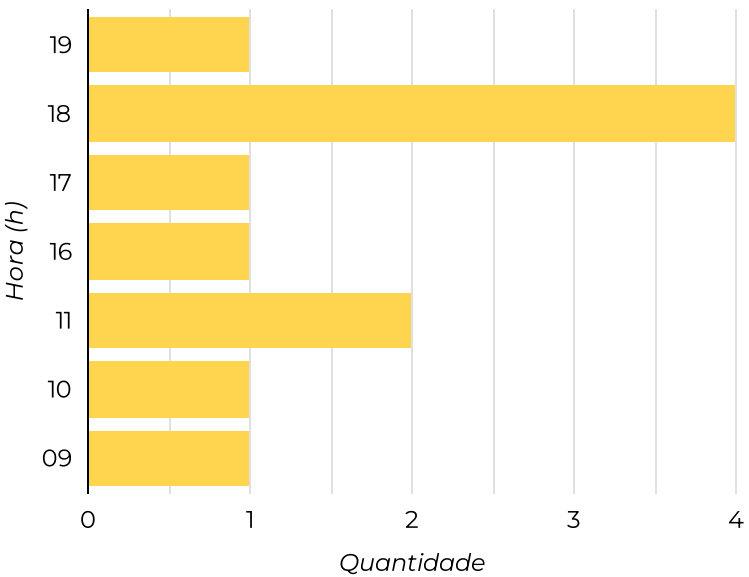
Treinos

11

Frequência Cardíaca de Recuperação Média 1 e 2 min após o fim do treino



Número de Treinos por hora



	Hora (h)	HRR1 (bpm) ▾	HRR2 (bpm)
1.	11	<div></div>	<div></div>
2.	18	<div></div>	<div></div>
3.	10	<div></div>	<div></div>
4.	09	<div></div>	<div></div>
5.	16	<div></div>	<div></div>

1 - 7 / 7 < >



Em que período do dia devo treinar?

Participantes no estudo 3

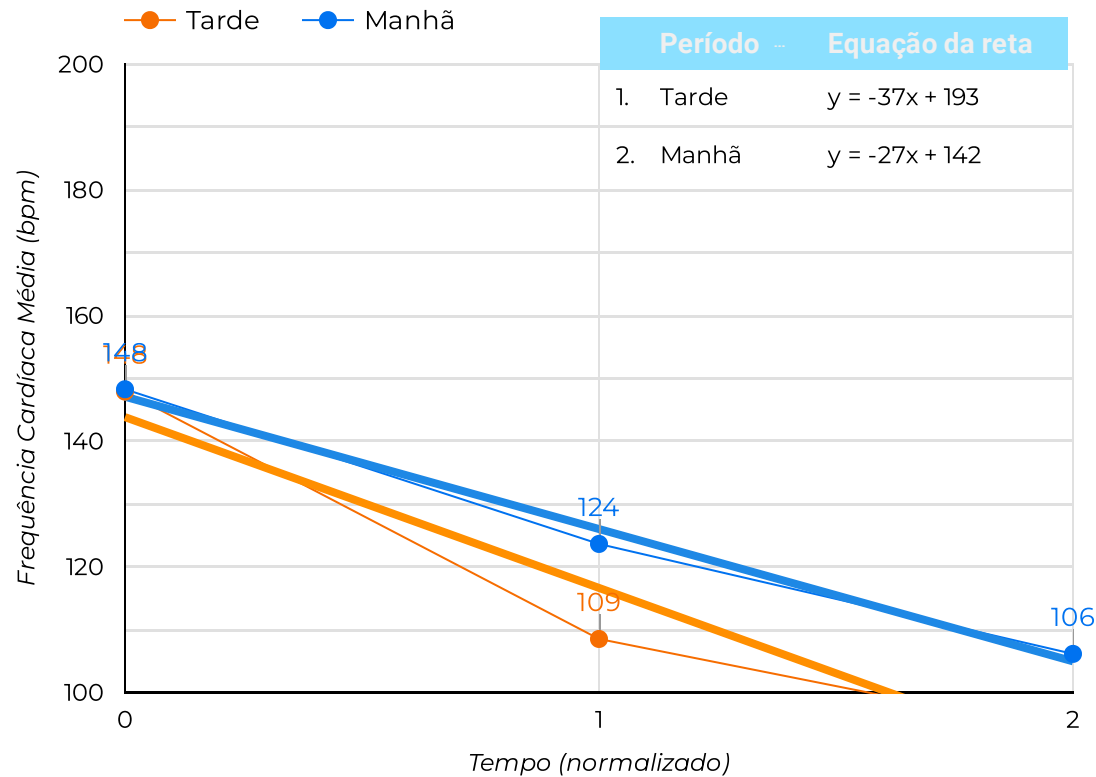
Total de Dados Recolhidos 24 090

Utilizador: Mariana

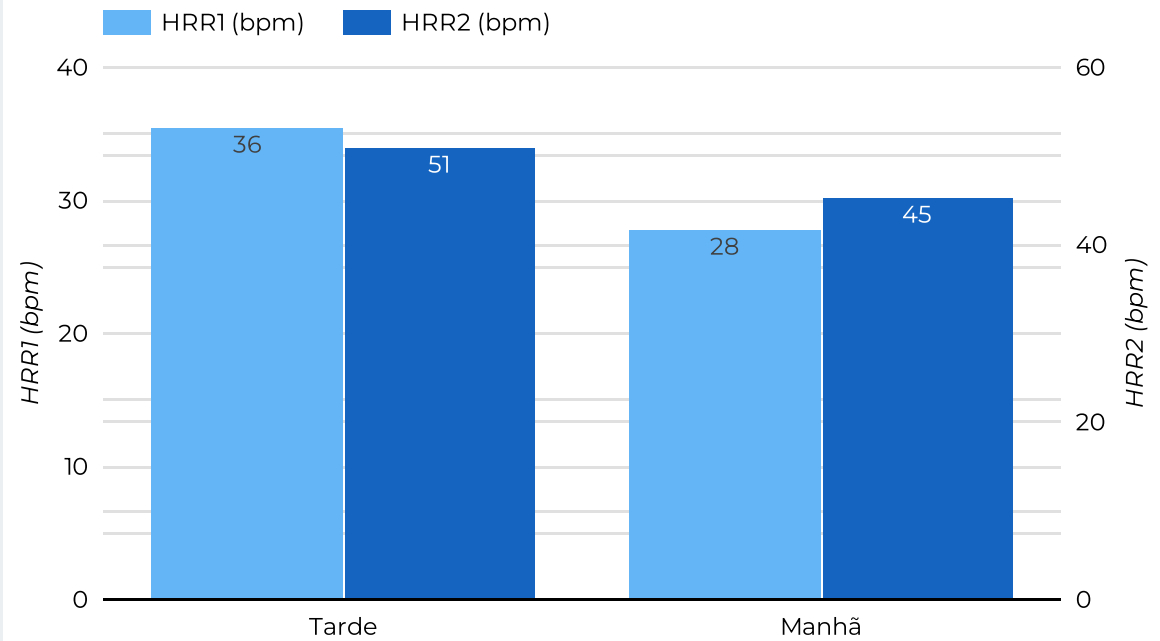
(1) ▾

Treinos
16

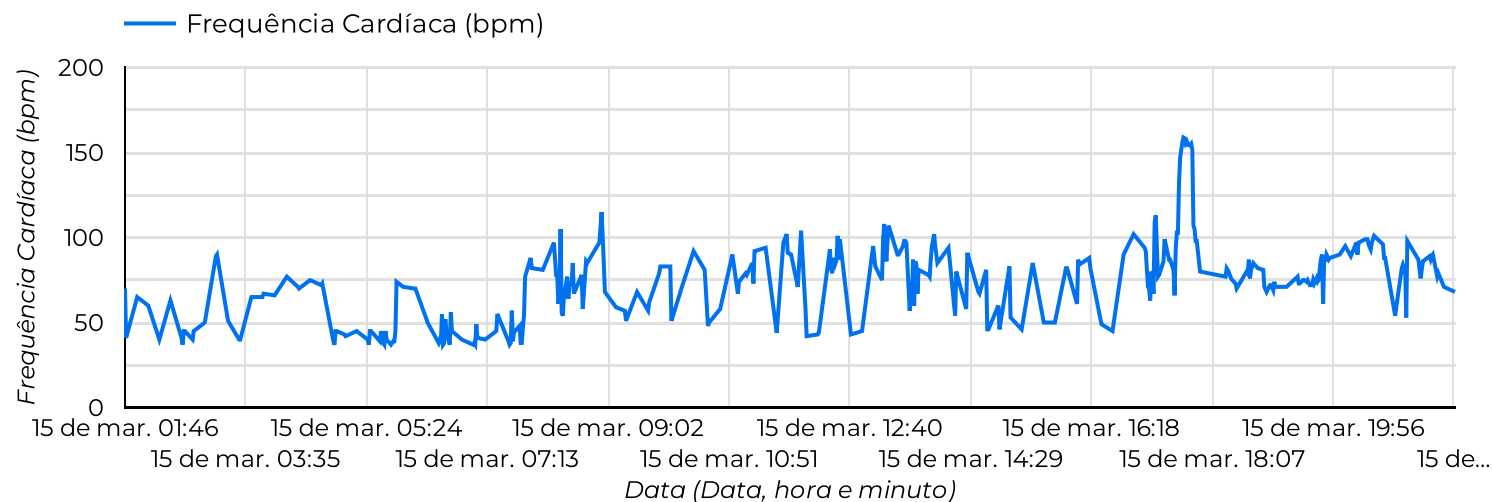
Frequência Cardíaca no fim e 2 min após o fim do treino



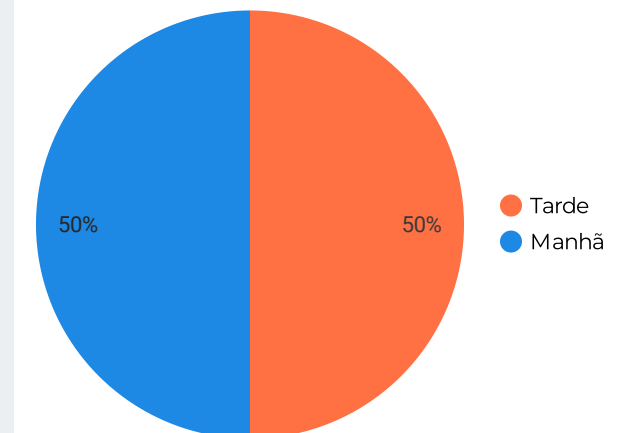
Frequência Cardíaca de Recuperação Média 1 e 2 min após o fim do treino



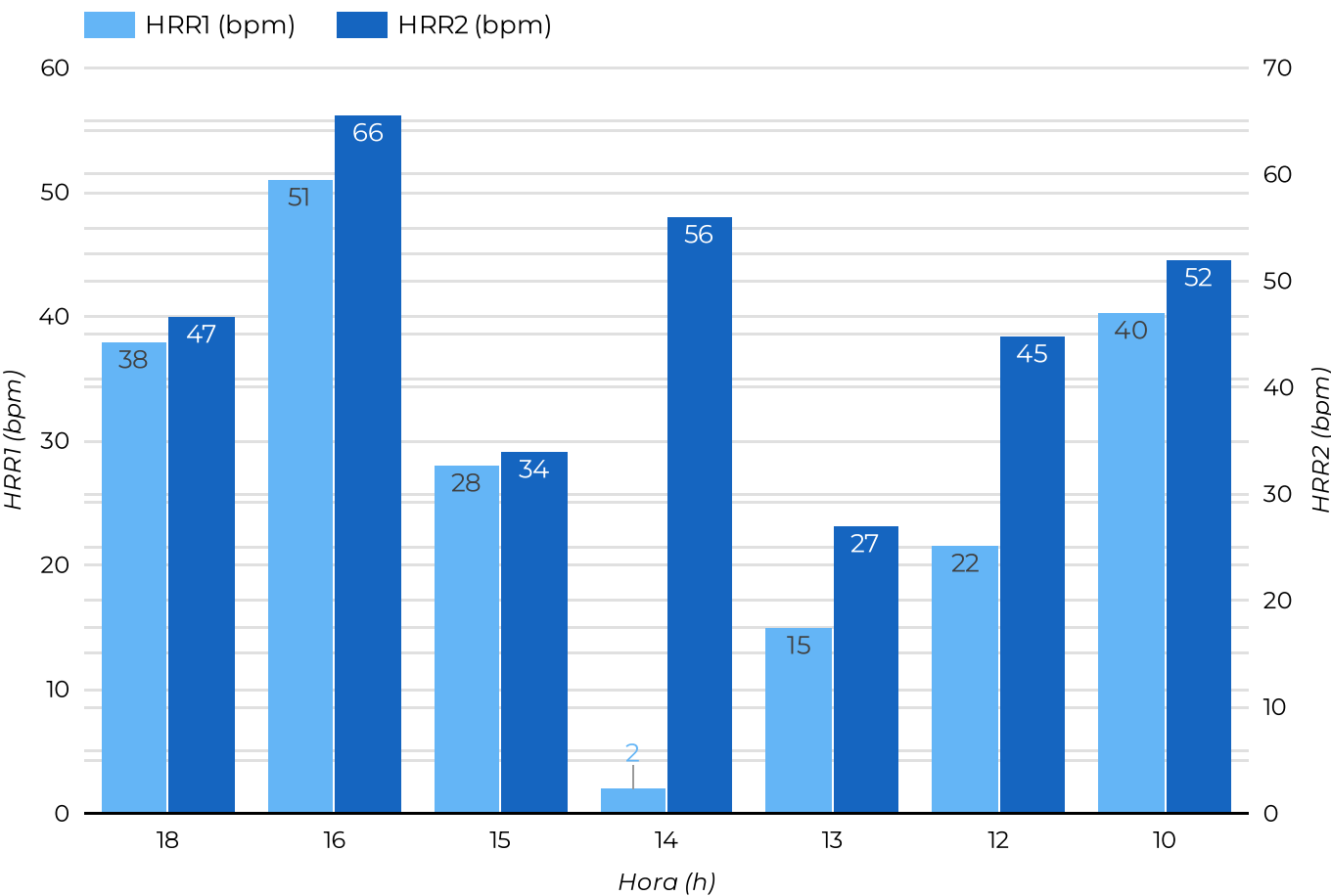
Frequência Cardíaca durante um dia de semana



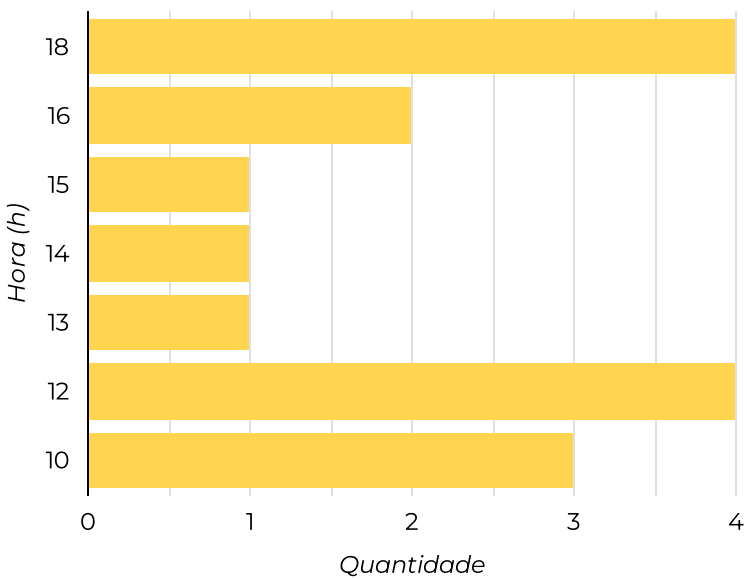
Percentagem de Treinos de Manhã e de Tarde



Frequência Cardíaca de Recuperação Média 1 e 2 min após o fim do treino



Número de Treinos por hora



	Hora (h)	HRR1 (bpm) ▾	HRR2 (bpm)
1.	16	<div></div>	<div></div>
2.	10	<div></div>	<div></div>
3.	18	<div></div>	<div></div>
4.	15	<div></div>	<div></div>
5.	12	<div></div>	<div></div>

Em que período do dia devo treinar?

Participantes no estudo 3

Total de Dados Recolhidos 24 090

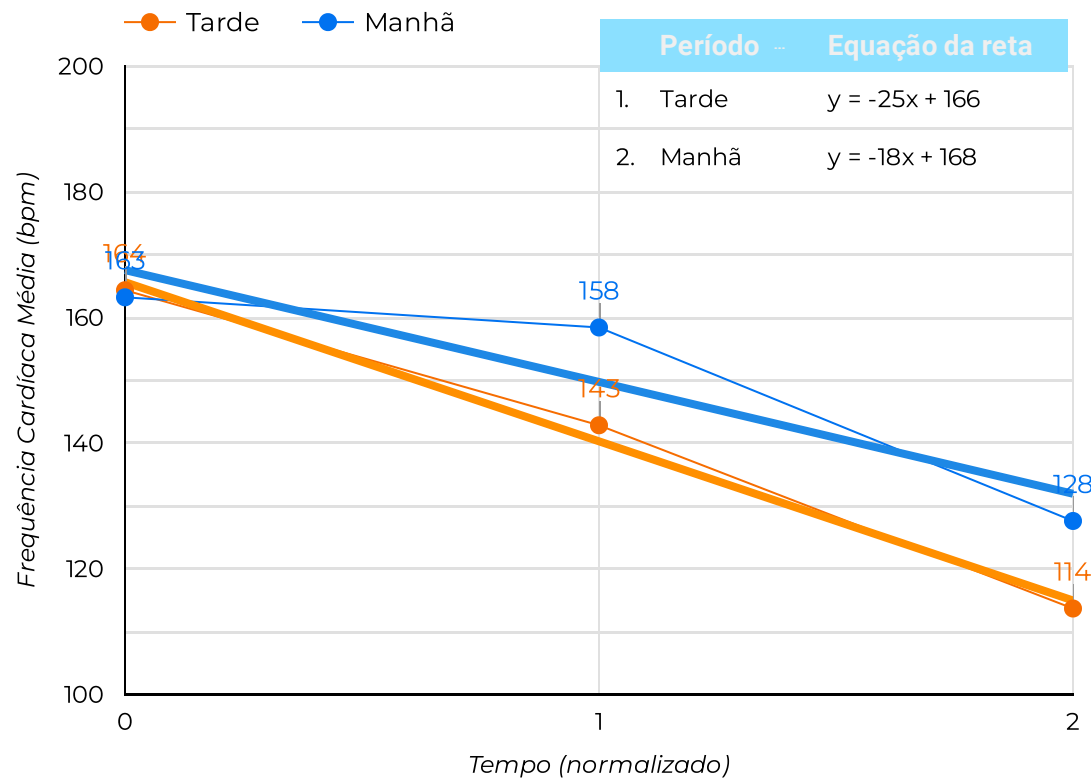
Utilizador: Tiago

(1) ▾

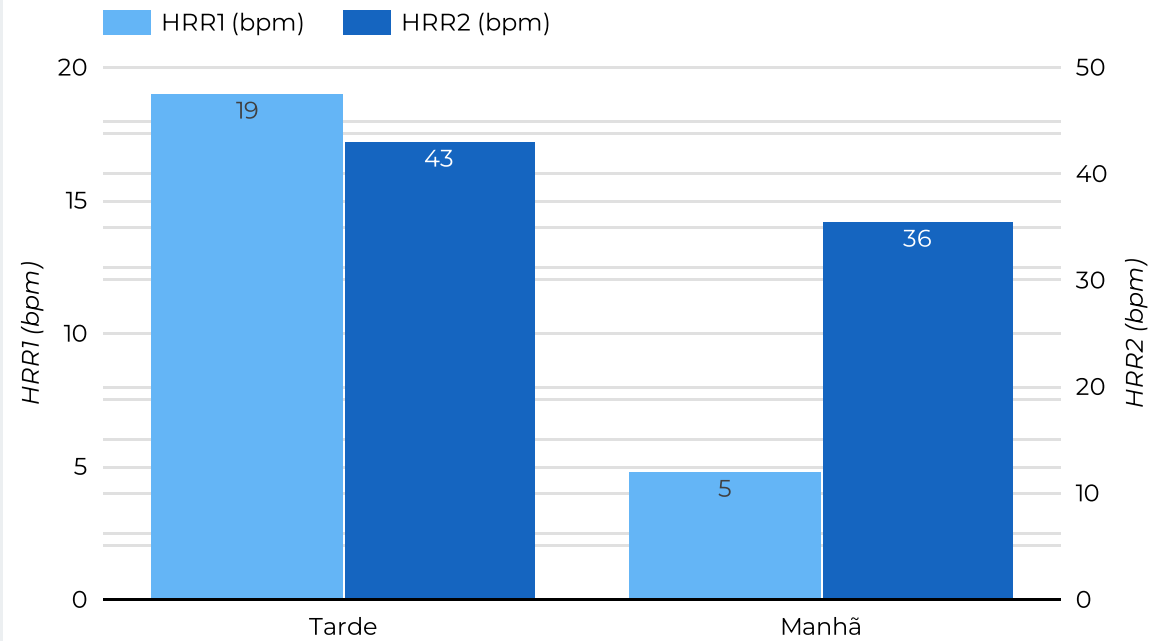
Treinos

11

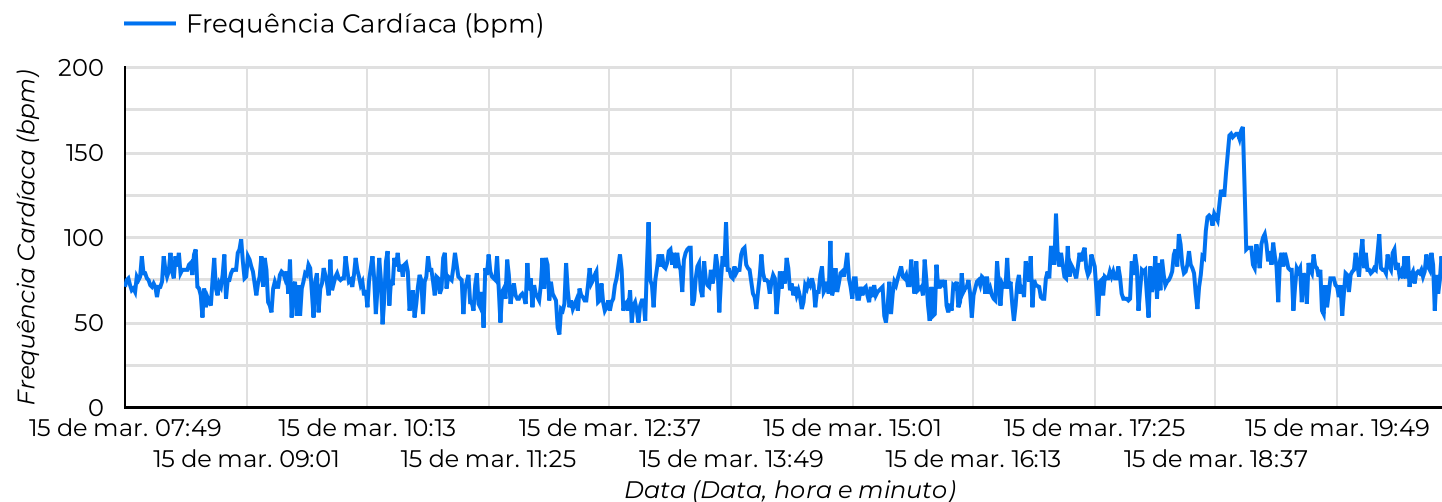
Frequência Cardíaca no fim e 2 min após o fim do treino



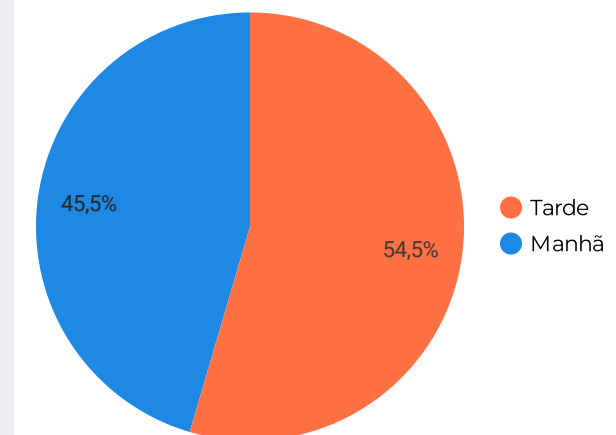
Frequência Cardíaca de Recuperação Média 1 e 2 min após o fim do treino



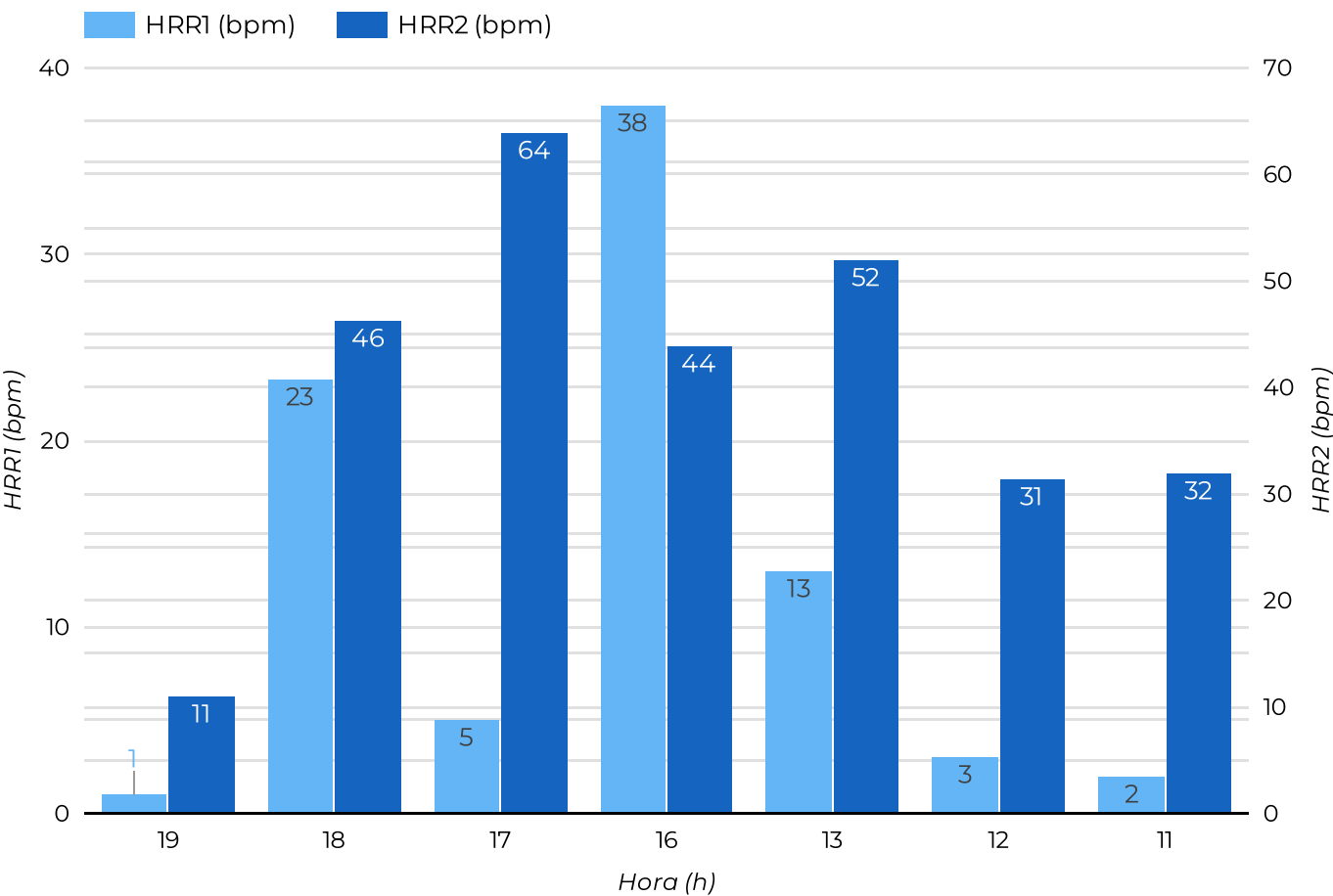
Frequência Cardíaca durante um dia de semana



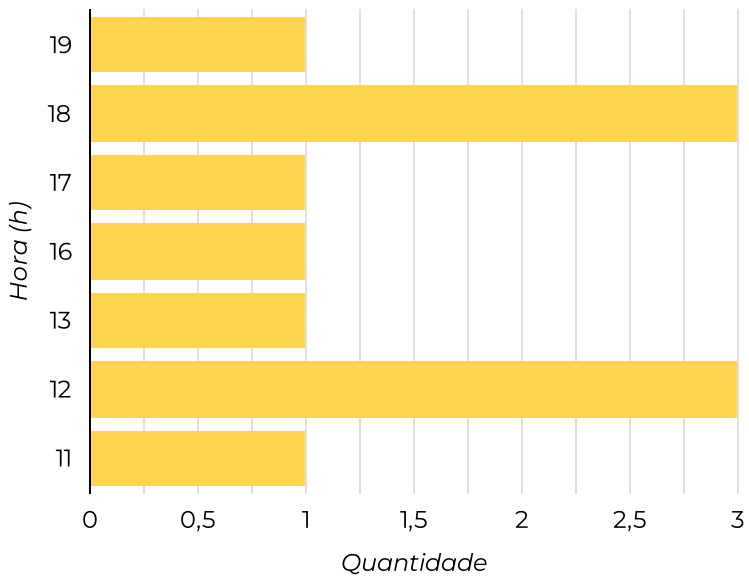
Percentagem de Treinos de Manhã e de Tarde



Frequência Cardíaca de Recuperação Média 1 e 2 min após o fim do treino



Número de Treinos por hora



	Hora (h)	HRR1 (bpm) ▾	HRR2 (bpm)
1.	16	<div></div>	<div></div>
2.	18	<div></div>	<div></div>
3.	13	<div></div>	<div></div>
4.	17	<div></div>	<div></div>
5.	12	<div></div>	<div></div>